e-GO! Library Español

COMO LO VIO EN TV

¡1250 LIBROS PARA LLEVAR EN SU BOLSILLO!

La velocidad, comodidad y movilidad son suyas. El e-GO! Library Español es una forma innovadora para tener y mantener un suministro fresco y abundante de grandes títulos. Es el mejor entretenimiento y fácil de obtener. El e-GO! Library Español es una unidad flash de memoria USB que pone a miles de los mejores libros de la actualidad su bolsillo!

Cargue su Kindle, iPad, Nook, o cualquier dispositivo con una variedad de ficción y no ficción. En su tiempo libre, elija entre sus temas, títulos y autores independientes favoritos y categorías como: romance, ciencia ficción, misterios, finanzas, biografías, negocios y muchos más.

- ✓ **1,000 LIBROS** indipendientes más populares
- ✓ **BONO**- 250 títulos clásicos
- ✓ **CONTENIDO ÚNICO** / Autores independientes
- ✓ **LLAVE USB PRECARGADA** de 4GB
- ✓ **SIRVE CON TODOS** los lectores y dispositivos
- ✓ **IDEAL** para viajar
- ✓ **AHORRA** innumberables horas de Descargas
- ✓ **EL REGALO** Perfecto

VER MÁS

Patricio A. Pimentel.

Manejo creativo de la tensión.

Manejo creativo
de la tensión.

Patricio A. Pimentel

Versión revisada y actualizada por el autor en el año 2013.

Índice.

1. Dedicatoria. pg.1
2. Esta guía es para... pg. 2
3. ¿Quién es buena persona? pg.3
4. La Vida y el Ser. pg.4
5. ¿Qué tal eres como persona? pg. 5,6
6. Autoimagen. pg. 7
7. Ejercitando la Autoimagen. pg. 8
8. Características. pg. 9,10
9. ¿Qué tanta razón tienen y porque? pg. 11
10. El único que controla tus pensamientos y sentimientos eres tú. pg.12
11. Primera Emoción Paralizadora: Culpa. pg.13
12. Beneficios Aparentes. pg. 14
13. Ejercicios.pg.15 - 18
14. Sería Conveniente. pg. 19

15. Segunda Emoción Paralizadora: Preocupación. pg. 20
16. Beneficios Aparentes. pg. 21
17. Ejercicios. pg. 22, 23
18. Sería Conveniente. pg. 24
19. Tercera Emoción Paralizadora: Temor al Fracaso. pg. 25
20. Beneficios Aparentes. pg. 26
21. Ejercicios. pg. 27, 28
22. Sería Conveniente. pg. 29
23. Cuarta Emoción Paralizadora: Enojo. pg. 30
24. Beneficios Aparentes. pg. 31
25. Sería Conveniente. pg. 32
26. La Tensión y el Trabajo. pg. 33
27. Y bien… (Ejercicio). pg. 34, 35
28. Soporte Bibliográfico. pg. 36,37
29. Currículum Vítae sobre el autor. pg. 38 – 40

Dedicatoria

Al Sr. Michael Le Boeuf, padre del concepto de la emoción paralizadora y de muchas otras ideas que se presentan en esta guía.

A mi tercer hijo, quien espero con ansiedad y cariño y me dará nuevamente la revitalizadora emoción de ser padre y muchas más.

Esta guía es para:

- ✓ Todas las personas de cualquier edad.
- ✓ Ayudar al lector en su crecimiento como persona.
- ✓ Facilitar y estimular la reflexión.
- ✓ Que nos comprendamos unos a otros, un poco más y mejor.
- ✓ Que cada uno pueda convertirse en una ayuda para sí mismo, en la solución de algunas dudas y problemas.
- ✓ Participar; escribiendo o dibujando lo que quieras en ella.
- ✓ Compartir nuestro proceso de desarrollo.

¿Quien es una buena persona?

- ✓ Alguien que se preocupa mucho por los demás y busca activa y ansiosamente complacerlos.
- ✓ Alguien que se siente parcialmente insatisfecho por su pasado.
- ✓ Alguien que se siente preocupado por su futuro y el de otros.
- ✓ Está bien ser tú, tal como eres en este momento.
- ✓ Eres un ser en continuo proceso de llegar a ser.

La Vida y el Ser.

- ✓ La vida está definida y coloreada por tus actitudes.
- ✓ Dime como te sientes y lo que piensas al respecto, y te diré como eres.
- ✓ Te sentirás mejor y te auto realizaras más en la medida en que desarrolles y mantengas actitudes positivas.

    * Para contigo mismo.

    * Para con los demás.

    * Para con tus circunstancias.

- ✓ Recuerda que: Lo único que puedes controlar es a ti mismo.

¿Qué tal eres como persona?

- ✓ Eres mejor de lo que crees y aceptas.
- ✓ La mayoría de las personas nunca llegan a ser conscientes de su capacidad y mucho menos de su potencial.
- ✓ Cómo constatarlo: Solo pregúntate. ¿Cuántas cosas puedo hacer mejor que la mayoría de las personas que conozco?

- ✓ Anota a continuación cinco de estas cosas, en cinco minutos:

1.
2.
3.
4.
5.

Autoimagen.

La autoimagen es el centro de la personalidad y su preservación, es un motivador de muchas de nuestras conductas. Hacemos muchas cosas para vernos bien y evitamos hacer cosas que nos pueden hacer ver mal ante los demás.

Muchas de las cosas que nos caracterizan, nuestra personalidad, lo hacen porque nosotros las hemos elegido, aceptado, mantenido y dejamos que así sea.

Nuestra autoimagen puede ser continuamente modificada y mejorada, obviamente por nosotros mismos. Somos los arquitectos de nuestra autoimagen.

Si crees con firmeza que eres seguro de ti mismo, hábil para relacionarte con otros, etc., tus comportamientos soportan la gestación de tu nueva autoimagen.
“Lo siento, así es como soy”, es una vieja excusa para no querer cambiar.

Ejercitando la Autoimagen.

1. Lista 10 características personales de ti mismo, que consideres positivas.

2. Lista 10 características personales de ti mismo, que consideres negativas o limitantes.

3. Coméntalas en voz alta, diciendo: Yo he decidido, elegido o preferido ser…

4. Señala un objetivo de cambio, para cada una de tus tres características negativas o limitantes más importantes.

5. Imagínate: ¿Cómo seré y me veré cuando logre modificar, en el sentido deseado, las tres características que antes analicé

6. # Características:

Positivas	Negativas o Limitantes	Objetivo de Cambio
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

7. Realiza un dibujo de ti mismo, una vez que hayas logrado la modificación de tu autoimagen.

¿Qué tanta razón tienen y porque?

Roosevelt "Nadie te puede hacer sentir inferior, sin tu consentimiento"

Emerson "La auto-confianza es el primer secreto del éxito"

Ringer "Un experto es aquel que conoce todas las razones de porque tu no debes hacer algo"

Registra a continuación tu opinión:

El único que controla tus Pensamientos y Sentimientos eres Tú.

- ✓ Tu vida interior es muy activa, compleja y a veces contradictoria.
- ✓ Es mejor no preocuparte por comprenderla a la perfección.
- ✓ Cada uno creamos nuestra propia presión, desarrollamos nuestras emociones paralizadoras y decidimos mantenerlas o cancelarlas.
- ✓ Solo después de pensar en algo, escoges como sentirte con respecto a ello. Pienso; luego siento.
- ✓ Nadie te hace sentir… tú decides como sentirte.
- ✓ Tú no eres responsable de cómo otro ha decidido sentirse. Esa es su decisión.

Primera Emoción Paralizadora.

Culpa

Definición:

- ✓ La más afectiva de las emociones autodestructivas, que nos permite sentirnos mal e incluso inmovilizarnos por algo que ocurrió en el pasado.

Beneficios Aparentes:

- ✓ Te mantiene ocupado y te da una excusa para dejar de hacer otras cosas. “Estoy tan preocupado por lo que paso, que no he podido…”
- ✓ Te da una excusa para no cambiar. “Después de lo que hice, por más que cambiara…”
- ✓ Te permite (intentar) hacer a otro(s) responsable(s) de tu comportamiento. “Mira lo que me hiciste hacer…”
- ✓ Estos beneficios son aparentes porque te liberan (supuestamente) de la necesidad del autocontrol y el autodesarrollo, que son responsabilidades únicamente tuyas.

Ejercicios:

- ✓ Escribe una lista de cinco cosas que quisieras haber hecho y no has hecho.
- ✓ Escribe una lista de cinco cosas que te culpes por haber hecho.
- ✓ Evalúa cada una de las diez cosas con la siguiente escala:

    2. Culparme ha sido/sería de mucha utilidad.
    1. Culparme ha sido/sería de utilidad.
    0. Culparme no ha servido de nada.

Cosas que quisiera haber hecho y no he hecho	Evaluación
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Cosas que te culpas por haber hecho.	Evaluación
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

- ✓ Suma los puntos que obtuviste y pregúntate: ¿Qué tanto y de que me ha servido o serviría culparme?
- ✓ Siéntate en una esquina del lugar en el que te encuentras.
- ✓ Cúlpate profunda e intensamente por algo, durante 10 minutos.
- ✓ Deja de culparte y pregúntate: ¿Cuál fue el resultado?, ¿Qué obtuve a cambio de esto?, ¿Culparme me ayudo o me ayudara de algo?
- ✓ Escribe tu conclusión de las actividades anteriores y la manera en la que en el futuro enfrentaras las situaciones que podrían derivar culpa:

Conclusión:

Sería Conveniente;

- ✓ No culparte de lo que ya paso. Aprender a resolver las cosas en forma positiva y propositiva en el presente y en el futuro.
- ✓ Que no te preocuparas por todo lo que tienes por hacer, sino de hacer las cosas importantes.

Reflexión: "Dios, ya que nunca me darás tiempo para todo, dámelo para hacer un poco menos, pero un poco mejor"

Segunda Emoción Paralizadora.

Preocupación

Definición:

- ✓ Emoción inmovilizadora, construida sobre las calamidades “fantaseadas” de lo que puede ocurrir o sucederme en el futuro.

Beneficios Aparentes:

- ✓ Es ideal para justificar la ineficiencia personal, “¿Cómo puedo hacer bien mi trabajo, si estoy tan preocupado?”
- ✓ Muestra “lo responsable” que eres, al estar tan preocupado por el futuro y no disfrutando el momento presente. “¿Cómo me voy a divertir, si tengo tantas deudas?”
- ✓ Resulta más cómodo y fácil que cambiar.
- ✓ Te genera simpatía y causas lastima. “Es que está tan preocupado el pobre, no le demos más problemas, no le vaya a dar….”

Ejercicios:

- ✓ Escribe una lista de diez cosas por las cuales podrías preocuparte en este momento.

10 Cosas por las que podría preocuparme
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

- ✓ Pregúntate: ¿Soy yo el que me debo de preocupar por todo esto?, ¿Quiero y puedo preocuparme? ¿De qué me va a servir preocuparme?

- ✓ Realiza una tormenta de ideas con algún grupo de amigos o familiares sobre las cosas que pueden preocupar al hombre en la actualidad.

Tormenta de Ideas:

Sería Conveniente:

- ✓ Considerar que la mayoría de las tragedias de la vida suceden repentinamente y sin anticipación.
- ✓ Considerar que no podemos evitar la ocurrencia de las tragedias, ni siquiera cambiarlas, por más que nos preocupemos por ellas.
- ✓ Pensar que la energía que estoy perdiendo en preocuparme, debería de utilizarla en tratar de solucionar lo que me preocupa y actuar en tal sentido inmediatamente.
- ✓ Reemplazar la preocupación por la planeación.
- ✓ Cuestionarme ¿Qué es lo peor que podría ocurrir en caso de…?

Reflexión: Pensamiento chino:
"Si tu mal tiene remedio, no te preocupes; y si no lo tiene tampoco"

Tercera Emoción Paralizadora.

Temor al Fracaso

Definición:

- ✓ Emoción inmovilizadora al servicio de la preservación de la autoimagen que limita la naturalidad, espontaneidad y creatividad personal.

Beneficios Aparentes:

- ✓ Te produce un falso sentido de seguridad.
  "No puedes ganar una carrera sin haber entrado a ella"

- ✓ Te permite mantener un pensamiento auto limitativo.
  "Si me ha ido más o menos bien en el pasado, para que intentar algo mas o mejor en el presente o futuro"

- ✓ Actuar de acuerdo con el dicho mexicano: "Más vale malo por conocido que bueno por conocer…"

- ✓ Te permite ser un espectador crítico de los intentos de otros.
  "Vas a ver como se equivoca éste…"

Pensamiento relevante: *El único que nunca se equivoca es aquel que nada intenta.*

Ejercicios:

- ✓ Dialoga contigo mismo sobre tu temor al fracaso por 10 minutos.

- ✓ Pregúntate:
  ¿Cuál es mi definición de fracaso?, ¿Por qué temo fracasar?, ¿Ante quién me afectaría fracasar?, ¿Cómo observo mi balance de éxitos y fracasos en el pasado?, ¿Soy un fracasado total?

- ✓ La razón más importante de la falta de ambiciones de alto nivel en las personas es la incapacidad de auto compromiso para establecer metas y objetivos altos y retadores.

- ✓ Las cuales no establecemos por el temor a no cumplirlas y quedar mal con nosotros mismos y con los demás.

- ✓ Realiza un plan de tres acciones críticas, para convertirte en un triunfador.

3 Acciones Críticas para Convertirme en un Triunfador
1.
2.
3.

Sería Conveniente:

- No vivir de acuerdo a los estándares de éxito de otras personas, fijar los propios.
- No pensar que tengo que lograr la “excelencia” en todo lo que haga. “Pocas cosas en la vida requieren de perfección.”
- No catalogar todas mis experiencias o actuaciones como éxito o fracaso. Pensar en porcentajes de logro y realización.
- Reconocer los errores como experiencias de aprendizaje y señales de dirección hacia el éxito. “Para conseguir 1 quilate de diamante se tienen que analizar 87,945 m2 de tierra.”

Cuarta Emoción Paralizadora.

Enojo

Definición:

- ✓ Emoción autodestructiva e infantil que tiene como base la creencia equivocada de que la gente debe vivir de acuerdo con mis expectativas.

Beneficios Aparentes:

- ✓ Puede hacerte ganar simpatía, atención y poder sobre la gente que se deja manipular.
    - o "No hagas nada que lo vaya a hacer enojar."

- ✓ Te permite tener crisis nerviosas o reacciones emocionales, sin ser responsable de ellas.
    - o "No supe lo que me paso, no me pude controlar".

- ✓ Es una excusa para la incompetencia.
    - o "Como puedo hacer las cosas bien, si todo el día tengo que estar atendiendo a tantos clientes necios."

Sería Conveniente:

- ✓ Darnos cuenta de que la mayoría de las personas no van a vivir de acuerdo con nuestras expectativas.

- ✓ Desarrollar el hábito de solucionar los problemas con la óptica de: Es mi problema y para resolverlo voy a…

- ✓ No tomarnos tan en serio nosotros mismos.

- ✓ Localizar formas de desplazar constructivamente nuestro enojo. Como puede ser un programa de ejercicio físico intenso.

- ✓ Desarrollar un buen sentido del humor y utilizarlos con frecuencia.

- ✓ Reconocer que podemos posponer el enojo y programarnos para enojarnos después.

La Tensión y el Trabajo

La mayoría de las cosas parecen más importantes o críticas en el momento, de lo que en realidad son. ¿Recuerdas lo que te producía tensión hace exactamente un mes?

Cuando estás haciendo un trabajo que te agrada y reta te sientes confortable y entusiasta. En él está la verdadera motivación y no en las recompensas externas.

Relajarse y descansar a intervalos, dentro de una dura jornada, es importante para reponer la energía y dimensionar lo realizado.

Reflexión: "Un hombre sabio es amo de su mente, un tonto es su esclavo"

Y bien...

- ✓ Haz un resumen mental de todo lo que aprendiste con la lectura de esta guía.
- ✓ Haz un resumen mental de todo lo que aprendiste de intercambiar impresiones, ideas y puntos de vista con otras personas.
- ✓ Analiza todas aquellas cosas en las que "caíste en cuenta."

- ✓ Determina cinco cambios críticos que vas a realizar en tu persona como resultado de lo anterior.

5 Cambios Críticos
1.
2.
3.
4.
5.

Soporte Bibliográfico.

1. Charles Spielberg. “Understanding Stress and Anxiety”. Editorial Harper & Row Publishers.1980.

2. Dale Carnegie. “Como Suprimir las Preocupaciones y Disfrutar de la Vida”. Editorial Hermes.1984.

3. Edward A. Charlesworth. “Stress Management: A Comprehensive Guide to Wellness. Editorial Ballantine.1985.

4. Hans Selye. “Stress without Distress”. Editorial Signet.

5. Herbert Benson y William Proctor. “La Relajación, una Terapia Imprescindible para Mejorar su Salud”. Editorial Grijalbo.1987.

6. Kenneth Blanchard, D. W. Edington, Marjorie Blanchard. “El Ejecutivo al Minuto en Forma”. Editorial Grijalbo.1988.

7. Leon J. Warshaw, M.D. “Managing Stress”. Editorial Addison-Wesley Publishing Company.1981.

8. Lory Leyden, Ruben Stein. “The Stress Management Handbook”. Editorial Mc Graw Hill. 1999.

9. Pamela Nottidge, Diana Iamplugh. “Stress and Superstress”. Biblioteca Llave.1980.

10. Rohan Candappa. “The Little Book of Stress”. Editorial Andrews Mc Meel Publishing. 2000.

CurrículumVitae

Patricio Alberto Pimentel González.

Licenciado en Psicología. UDEM 1975
Maestría en Desarrollo Organizacional. UDEM 1980
Maestría en Administración de la Calidad Integral. UDEM 1994
Maestría en Mercadotecnia y Ventas. IDESAA En proceso actualmente.

Sus estudios de las dos primeras maestrías los realizó becado por la UDEM y fue el primer graduado mexicano de la especialidad de Desarrollo Organizacional. Actualmente estudia becado al 100%.

Posteriormente desarrolló varios Programas de Desarrollo Humano, Organizacional, Productividad, Calidad y Servicio en E.U.A. y Canadá. (National Training Laboratories, University Associates, John Sherwood and Associates)

Ha trabajado como interno para las empresas: CYDSA, HYLSA, PROTEXA e IMSA, desempeñándose en las áreas de Recursos Humanos, Reclutamiento y Selección, Planeación y Desarrollo de Recursos Humanos y Desarrollo Organizacional.

Cuenta con 25 años de experiencia ininterrumpida de docencia a los niveles Profesional y Maestría y ha coordinado programas de Diplomado y Maestría en las siguientes Instituciones Educativas:

- Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey (ITESM).
- Instituto de Estudios Avanzados y de Actualización (IDESAA).
- Universidad de Monterrey (UDEM).
- Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL).
- Universidad Juárez del Estado de Durango.
- Universidad Autónoma del Noreste del Estado de Coahuila (UANE).

Ha escrito siete libros: Psicología y Desarrollo Organizacional, Capacitación y Desarrollo, Proactividad, Manejo Creativo de la Tensión, Lecturas de Desarrollo, Lecturas de Desarrollo Aptas para Todos, Los Pilares Humano-Sociales que soportan la Calidad y Aspectos Críticos de la Calidad de Vida Matrimonial.

Es articulista y editorialista de "International Management", "Emporio Comercial", los periódicos "El Norte" y "La Moneda" de Monterrey, N.L. y más de diez revistas internas de diversas organizaciones de México.

Actualmente dirige su propio despacho de Consultoría, el cual en los últimos 20 años ha dado servicios a más de 50 organizaciones: Industriales, Comerciales, Gubernamentales de Servicios y Educativas.

Ha tenido experiencia internacional de Educación y Consultoría en los siguientes países: Estados Unidos, Canadá, Chile, Brasil y México.

Este libro fue distribuido por cortesía de:

Free-eBooks.net

Para obtener tu propio acceso a lecturas y libros electrónicos ilimitados GRATIS hoy mismo, visita:
http://espanol.Free-eBooks.net

Comparte este libro con todos y cada uno de tus amigos de forma automática, mediante la selección de cualquiera de las opciones de abajo:

Para mostrar tu agradecimiento al autor y ayudar a otros para tener agradables experiencias de lectura y encontrar información valiosa, estaremos muy agradecidos si
"publicas un comentario para este libro aquí".

INFORMACIÓN DE LOS DERECHOS DEL AUTOR

Free-eBooks.net respeta la propiedad intelectual de otros. Cuando los propietarios de los derechos de un libro envían su trabajo a Free-eBooks.net, nos están dando permiso para distribuir dicho material. A menos que se indique lo contrario en este libro, este permiso no se transmite a los demás. Por lo tanto, la redistribución de este libro sín el permiso del propietario de los derechos, puede constituir una infracción a las leyes de propiedad intelectual. Si usted cree que su trabajo se ha utilizado de una manera que constituya una violación a los derechos de autor, por favor, siga nuestras Recomendaciones y Procedimiento de Reclamos de Violación a Derechos de Autor como se ve en nuestras Condiciones de Servicio aquí:

http://espanol.free-ebooks.net/tos.html

e-GO! Library Español

COMO LO VIO EN TV

¡1250 LIBROS PARA LLEVAR EN SU BOLSILLO!

La velocidad, comodidad y movilidad son suyas. El e-GO! Library Español es una forma innovadora para tener y mantener un suministro fresco y abundante de grandes títulos. Es el mejor entretenimiento y fácil de obtener. El e-GO! Library Español es una unidad flash de memoria USB que pone a miles de los mejores libros de la actualidad su bolsillo!

Cargue su Kindle, iPad, Nook, o cualquier dispositivo con una variedad de ficción y no ficción. En su tiempo libre, elija entre sus temas, títulos y autores independientes favoritos y categorías como: romance, ciencia ficción, misterios, finanzas, biografías, negocios y muchos más.

- ✓ **1,000 LIBROS** indipendientes más populares
- ✓ **BONO**- 250 títulos clásicos
- ✓ **CONTENIDO ÚNICO** / Autores independientes
- ✓ **LLAVE USB PRECARGADA** de 4GB
- ✓ **SIRVE CON TODOS** los lectores y dispositivos
- ✓ **IDEAL** para viajar
- ✓ **AHORRA** innumberables horas de Descargas
- ✓ **EL REGALO** Perfecto

VER MÁS